



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA
2018

Cerdas Hadapi **NARKOBA**



Cerdas Hadapi **NARKOBA**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA
2018

Judul:

CERDAS HADAPI NARKOBA

Cetakan Pertama 2018

Catatan. Buku ini merupakan buku yang ditujukan untuk pembaca usia remaja. Buku ini adalah produk dari Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Diharapkan buku ini dapat menumbuhkan lebih banyak minat baca pada anak dan remaja. buku ini merupakan “dokumen hidup” yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman.

Diterbitkan oleh:



Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan
Pendidikan Masyarakat
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Jalan Jenderal Sudirman
Gedung C Lt. 13 Senayan Jakarta 10270
Telepon: 021-2527664

ISBN: 978-602-427-246-3

Pengarah	:	Sukiman
Penanggung Jawab	:	Nanik Suwaryani
Penyusun	:	Retno Wibowo, Nanik Suwaryani, Aria Ahmad M, Purwanto, Ani k Budi Utami, Asih Priamsari
Penelaah	:	Stani Kusuma Lestari, Sherina Salsabila, Izra Hafinda Izmil, Dewi Shinta, Sayuti Fitri
Ilustrator	:	Dian Kartika
Penata Letak	:	Dian Kartika, Ibrahim Fanshuri
Sekretariat	:	Emmi Dhamayanti, Badarusalam, Atih Jumiarsih, Linang Wahyu Srirejeki, Justina Esti Utami, Parluhutan L Manik, Esih Warnesih

Sambutan

Anak-anak yang Bapak sayangi,

Saat ini, kalian berada pada masa remaja yang penuh tantangan. Ada berbagai ancaman di sekitar kalian, salah satunya narkoba. Kasus penyalahgunaan narkoba makin hari makin meningkat jumlahnya. Hasil Survei Nasional Penyalahgunaan Narkoba oleh Jurnal Data P4GN tahun 2015 menunjukkan bahwa mayoritas pengguna narkoba (39,04% dari 4.098.029 responden) adalah tipe “coba pakai” yaitu orang yang menyalahgunakan narkoba dengan frekuensi waktu satu atau dua kali pakai karena penasaran dan ingin mencobanya.

Anak-anakku, Narkoba sangat berbahaya, sekali mencoba akan sulit untuk lepas darinya. Untuk itu, cerdaskan diri untuk tahu lebih banyak bagaimana narkoba mengintai kalian. Nah, dalam buku ini kalian akan belajar berbagai informasi mengenai apa itu narkoba, bahayanya, bagaimana mencegah serta memberi dukungan kepada teman yang menyalahgunakan narkoba. Kalau ada yang tidak kamu pahami dari buku ini, tanyalah kepada teman, kakak, guru, atau Ayah Bundamu.

Semoga kalian menjadi remaja-remaja utama yang selalu bahagia, berprestasi, dan juga tangguh, peduli, dan tak tergoda narkoba

Salam, literasi,

Sukiman
Direktur Pembinaan Pendidikan Keluarga

Daftar Isi

Salam Cerdas.....	1
Sekilas tentang Buku ini.....	2
Narkoba dan Penyalahgunaannya.....	5
Bagaimana Narkoba Mempengaruhi Tubuhmu.....	19
Bagaimana Menjaga Diri dan Mendukung Teman yang Terkena Narkoba.....	25
Penutup.....	33

Salam Cerdas,

Sahabat remaja, narkoba merupakan salah satu pembunuh terbesar di dunia. Di Indonesia setiap hari 30 orang meninggal karena narkoba. Penting bagi kita untuk memahami narkoba dan akibat penyalahgunaannya, sehingga bisa melakukan pencegahan diri dan juga membantu mereka yang berpotensi atau terlanjur lalai menggunakan narkoba.

Penyalahgunaan narkoba (narkotika dan zat adiktif) sangat merugikan kesehatan dan mental seseorang. Penyalahgunaan narkoba seperti ganja, heroin, sabu-sabu, di kalangan remaja seringkali berawal dari coba-coba, namun bila sudah kecanduan akan sangat sulit untuk mengobati kecanduan tersebut.

Oleh karena itu bersikap cerdas dalam menghadapi narkoba akan membawa kita pada masa depan yang lebih bermanfaat.

SEKILAS TENTANG BUKU INI

Buku ini berisi berbagai informasi mengenai narkoba, antara lain :

- Mengetahui fakta-fakta tentang bagaimana narkoba mempengaruhi tubuh manusia secara fisik dan mental
- Memahami mengapa, bagaimana dan kapan terjadinya ketergantungan narkoba
- Dapat mengatakan “tidak”, bahkan ketika teman-teman sebaya mengatakan ya”
- Mengelola emosi secara positif

- Memahami cara menghadapi situasi, termasuk yang harus dilakukan ketika keluarga atau teman mengalami ketergantungan narkoba
- mengetahui dampak negatif narkoba







NARKOBA DAN PENYALAHGUNAAANYA



SAY NO TO DRUGS

NARKOBA TIDAK UNTUK DICoba

Pada bagian ini, kamu akan memahami tentang pengertian narkoba, apa yang dimaksud dengan penyalahgunaan narkoba dan faktor-faktor penyebab penyalahgunaan narkoba.

PENGERTIAN NARKOBA

NARKOBA

Kependekan dari narkotika, psikotropika, obat-obatan terlarang, dan zat adiktif.

NARKOTIKA

Zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintesis maupun semi sintesis yang bisa menyebabkan pengaruh - pengaruh tertentu bagi orang yang menggunakan.

PSIKOTROPIKA

Merupakan obat atau zat, baik yang alamiah ataupun sintesis yang memiliki fungsi psikoaktif melalui pengaruh penyaringan pada susunan syaraf pusat yang menimbulkan perubahan khusus pada aktifitas perilaku dan mental.

ZAT ADIKTIF

Bahan lain yang tidak termasuk narkotika dan psikotropika. yang bisa menimbulkan ketergantungan fisik dan psikologi bagi penggunanya.



**APA YANG KAMU
KETAHUI TENTANG
PENYALAHGUNAAN
NARKOBA?**

Penyalahgunaan narkoba adalah penggunaan narkoba tidak untuk pengobatan melainkan karena ingin menikmati pengaruh atau dampaknya. Penyalahgunaan narkoba pada umumnya disebabkan karena zat-zat tersebut menjanjikan sesuatu yang dapat memberikan rasa kenikmatan, kenyamanan, kesenangan dan ketenangan, walaupun hal itu sebenarnya hanya dirasakan secara semu (bukan yang sesungguhnya).



EFEK, JENIS, DAN DAMPAK NARKOBA



Narkoba jenis Depresan antara lain adalah opiat (morfin), sedatif-hapnotik, ganja, alkohol, inhalansia, dan methadone. Narkoba jenis ini dapat menurunkan kerja otak dan memperlambat aktivitas tubuh.

Ecstasy, ganja, LSD (ELSID), mescaline peyote, magic mushrooms termasuk jenis narkoba halusinogen. Narkoba jenis ini memberikan efek halusinasi yang kuat pada pemakai pada saat melihat suatu hal/ benda yang sebenarnya tidak ada / tidak nyata



Narkoba jenis stimulan memberikan efek mempercepat kerja otak dan meningkatkan detak jantung. Beberapa jenis narkoba stimulan antara lain amfetamin, methamfetamin, kokain, nikotin, dan kafein.

Narkoba jenis baru atau New Psychoactive Substances (NPS). Pembuatanya menggunakan berbagai bahan kimia yang membuat struktur zat kimia NPS tidak terdapat dalam zat yang dilarang peredarannya. Narkoba jenis NPS dapat mengakibatkan sulit tidur, kehilangan memori, dsb.

Contoh NPS: AB-CHMINACA, AB-FUBINACA.

Selain berbentuk obat-obatan, saat ini narkoba juga bisa berbentuk cairan yang dikemas dalam botol air mineral, cairan vape, makanan (brownies atau bika ambon), dan permen. Penjualannya sekarang juga dilakukan secara online.



Sejumlah remaja di Jawa Tengah terindikasi perilaku menyimpang karena kecanduan air rebusan pembalut untuk merasakan sensasi mengkonsumsi narkotika jenis sabu. Keterbatasan ekonomi menjadi alasan utama perilaku itu.

sumber:

www.inews.id/Jateng/06-11-2018

DAMPAK PENYALAHGUNAAN NARKOBA

Fisik:

badan kurus, lemah, malas, mata kemerahan, muka pucat, bibir kehitaman, badan gemetar, mata berair, berkeringat secara berlebihan Bahkan bisa menyebabkan kematian.



Psikologis

Kerja lamban dan ceroboh, sering tegang dan gelisah, hilang rasa percaya diri, pengkhayal, penuh curiga, berperilaku agresif, sulit berkonsentrasi, mudah merasa kesal dan tertekan, cenderung menyakiti diri, merasa tidak aman, dan bahkan bunuh diri.

Lingkungan

Mengabaikan aktivitas ibadah, menarik diri dari keluarga dan lingkungan sekitar, merepotkan dan menjadi beban keluarga, pendidikan menjadi terganggu dan masa depan suram.



FAKTOR PENYEBAB PENYALAHGUNAAN NARKOBA



01

Rasa ingin tahu dan penasaran

02

Ingin terbebas dari suatu masalah

03

Mencari kesenangan

04

Ingin diterima dalam suatu kelompok/komunitas

05

Adanya tekanan dari sebuah komunitas

Berbagai faktor penyebab penyalahgunaan narkoba terkait juga dengan karakteristik remaja dalam mengambil keputusan.

Remaja memiliki pertimbangan yang baik dan mampu membuat keputusan bijaksana bila diberikan waktu yang cukup untuk berpikir. Namun, terkadang remaja cenderung untuk membuat keputusan yang emosional dibanding keputusan yang hati-hati, penuh pertimbangan, dan logis. Mengapa demikian?

Bagian dari otak seseorang terus mengalami kematangan di awal usia dua puluhan. Prefrontal cortex, pusat kontrol otak, yang berfungsi untuk berpikir ke depan serta menilai risiko dan manfaat, mencapai kematangan dengan baik setelah usia remaja.

Sementara itu, sistem limbik otak, yang berfungsi mengontrol emosi, matang lebih awal. Ketika remaja membuat pilihan dalam situasi emosional, pilihan mereka sering lebih berkaitan dengan perasaan (sistem limbik yang matang) daripada dengan logika (prefrontal cortex yang belum matang).





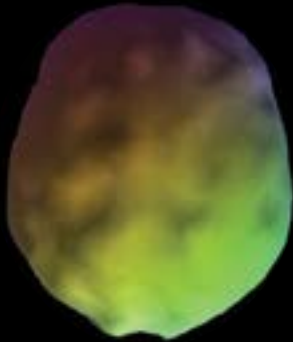


BAGAIMANA NARKOBA MEMPENGARUHI TUBUHMU

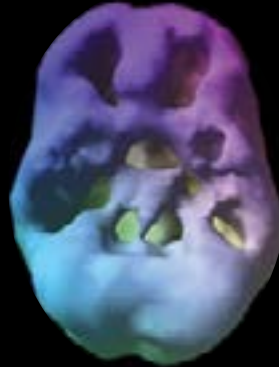


Narkoba dan Otak Kita

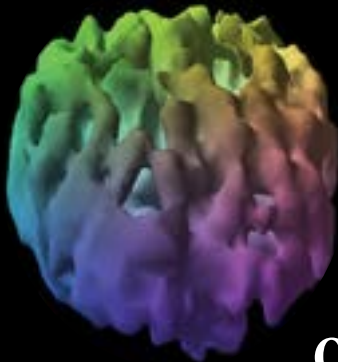
Narkoba disebut zat psikoaktif karena mempengaruhi kerja otak yang berfungsi sebagai pusat kendali tubuh. itulah sebabnya pemakaian narkoba dapat mempengaruhi fungsi tubuh, mengubah mood / suasana perasaan, cara berfikir serta kesadaran dan perilaku pemakaiannya.



Otak Normal



**Otak pecandu
Ganja**



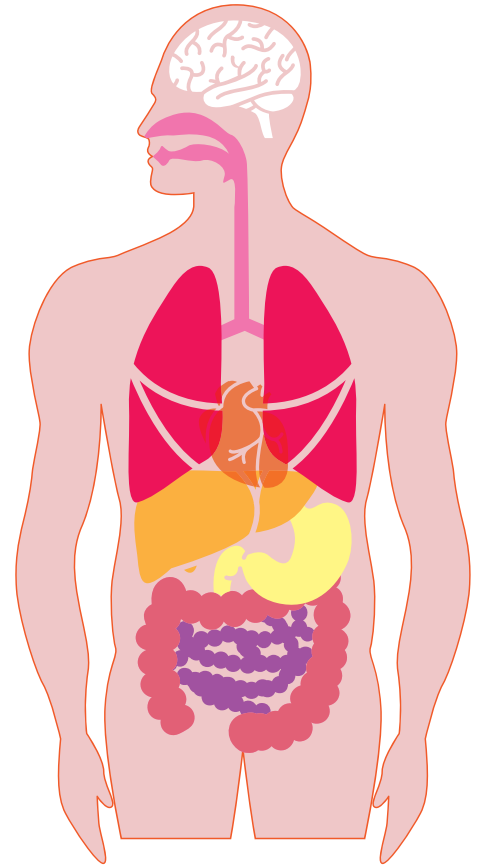
**Otak pecandu
Heroin**

Daniel Amen seorang psikiatris dan ahli dalam penyimpangan otak di amerika serikat, mengembangkan teknik scan otak SPECT (*Single-photon emission computed tomography*).

Gambar ini menunjukkan hasil scan pada otak orang sehat, pecandu ganja, dan pecandu heroin.

NARKOBA DAN TUBUH KITA

Efek dari penyalahgunaan narkoba pada tubuh kita bisa jauh jangkauannya. Mereka bisa secara serius merusak tubuh kita. Penyakit jantung, stroke, kanker, HIV/AIDS, hepatitis, dan penyakit paru-paru semua bisa merupakan konsekuensi dari penyalahgunaan narkoba. Beberapa efek ini terjadi ketika obat yang digunakan dalam dosis tinggi atau setelah penggunaan jangka panjang; namun, beberapa mungkin terjadi hanya setelah satu pemakaian.



TANDA-TANDA PENYALAHGUNAAN NARKOBA



Sebelum

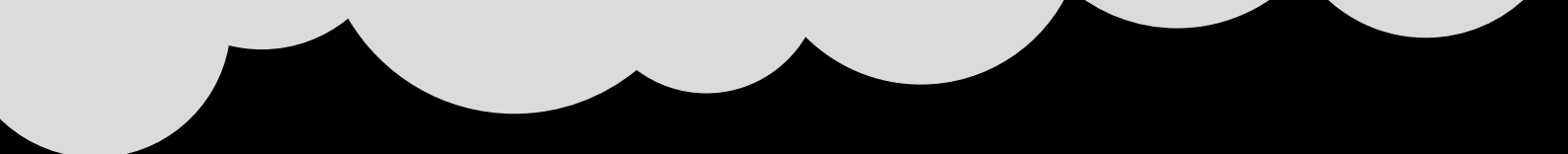
- Energik dan bersemangat
- Rajin beribadah
- Rajin ke sekolah
- Disiplin, patuh,
- Terbuka, berperilaku sopan, halus
- Berteman/bergaul secara positif

Setelah

- Lesu tidak bersemangat
- Malas, bahkan meninggalkan ibadah
- Sering membolos, akhirnya putus sekolah
- Melanggar disiplin, sering bohong, tidak patuh
- Menutup diri, pemarah, melawan, kasar
- Pergaulan bebas







BAGAIMANA MENJAGA DIRI DAN MENDUKUNG TEMAN YANG TERKENA NARKOBA

BAGAIMANA MENJAGA TETAP AMAN DARI NARKOBA?

Mendekatkan diri pada Yang Maha Kuasa

Menjauhkan kamu dari perbuatan terlarang dan merugikan diri sendiri atau orang lain.



Nikmati kebersamaan dengan keluarga

Temukan dan lakukan banyak hal yang positif dalam keluarga dan teman.

Berpikir kritis

Belajar tentang narkoba dan dampaknya jika disalahgunakan. Amati mereka yang sudah teradiksi dan kaji dampak yang terjadi termasuk apa saja yang hilang dalam hidup ketika itu terjadi.





Selektif dalam pergaulan

Bergaulah dengan teman-teman
yang memiliki perilaku positif.

Berani berkata TIDAK

bila seseorang menawarkan narkoba

**Jangan memulai mencoba atau
mengonsumsi narkoba**

**Waspada terhadap orang yang belum/
tidak dikenal.**



PENGARUH TEMAN SEBAYA

Pengaruh teman sebaya tidak selalu buruk. Setiap orang pasti akan dipengaruhi oleh teman-teman, baik negatif dan positif, di usia berapa pun. Ketika kamu tumbuh menjadi remaja, teman-temanmu akan memainkan peran yang lebih besar dalam mempengaruhi pikiran, perbuatan dan perasaanmu.



Kadang kadang, terutama di situasi emosional, sulit untuk menolak pengaruh negatif teman sebayamu. Pengaruh itu bisa menjadi “tekanan/beban” dan kamu mungkin akan merasa terpaksa atau tidak nyaman untuk melakukannya.

MITOS DAN FAKTA TENTANG NARKOBA



Mitos

Kamu dapat berhenti menggunakan
narkoba kapan saja

.....
Narkoba membantu memecahkan
masalah

.....
Tidak semua jenis narkoba
berbahaya

Sekali mencoba akan ketagihan

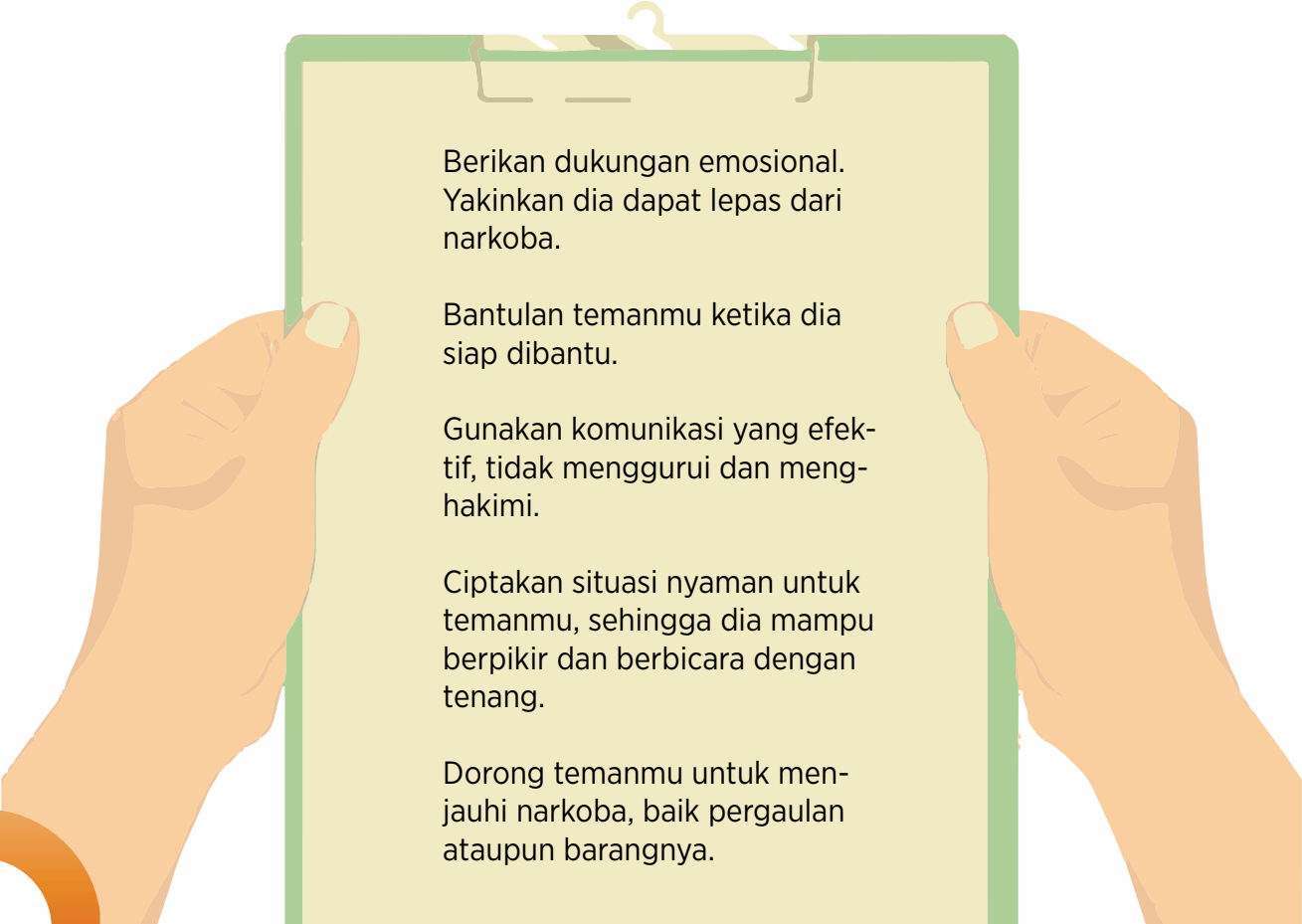
.....
Pecandu narkoba tidak bisa berpikir
normal sehingga tidak membantu
menyelesaikan masalah.

.....
Tidak ada narkoba yang aman dan
tidak berbahaya

Fakta



BAGAIMANA MEMBERIKAN DUKUNGAN?



Berikan dukungan emosional.
Yakinkan dia dapat lepas dari
narkoba.

Bantulan temanmu ketika dia
siap dibantu.

Gunakan komunikasi yang efek-
tif, tidak menggurui dan meng-
hakimi.

Ciptakan situasi nyaman untuk
temanmu, sehingga dia mampu
berpikir dan berbicara dengan
tenang.

Dorong temanmu untuk men-
jauhi narkoba, baik pergaulan
ataupun barangnya.

Carilah bantuan profesional untuk dukungan lebih lanjut.

Misalnya:

- Badan Narkotika Nasional
di 184/0812 2167 5675
- BNN provinsi/BNN kota/
Kabupaten
- pusat rehabilitas baik
negeri atau swasta:
 1. Balai Besar Rehabilitasi
BNN, di Lido, Bogor
 2. Rumah Sakit Jiwa
 3. Rumah Sakit
Ketergantungan Obat



SAHABAT REMAJA,

Jauhi narkoba demi masa depanmu yang sangat berharga. Jika ingin hidup nyaman, aman dan bahagia, jangan gunakan. Bantu temanmu yang terkena narkoba untuk bangkit.

**Terus bersemangat yaa
Masa depan kamu pasti cerah**

Kontributor Naskah

Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga, Ditjen PAUD dan Dikmas:

(subdit.anakremaja@kemdikbud.go.id)

1. Nanik Suwaryani
2. Aria Ahmad Mangunwibawa
3. Poerwanto
4. Anik Budi Utami
5. Asih Priamsari

Praktisi Pendidikan Anak dan Remaja

Retno Wibowo (retnowibowo@yahoo.com)

Badan Narkotika Nasional:

Stani Kusuma Lestari

Direktorat Gizi Masyarakat Kemenkes:

Izra Hafilda Ismil

SEAMEO RECFON:

Dewi Shinta

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak:

Sayuti Fitri

SMAN 67 Jakarta

Sherina Salsabilla

NARAHUBUNG

Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga

Jalan Jenderal Sudirman,

Gedung C Lt. 13 Senayan Jakarta 10270

Surel: [**sahabatkeluarga@kemdikbud.go.id**](mailto:sahabatkeluarga@kemdikbud.go.id)

Telp/Fax: 021-5703336



[**http://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/**](http://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA
2018